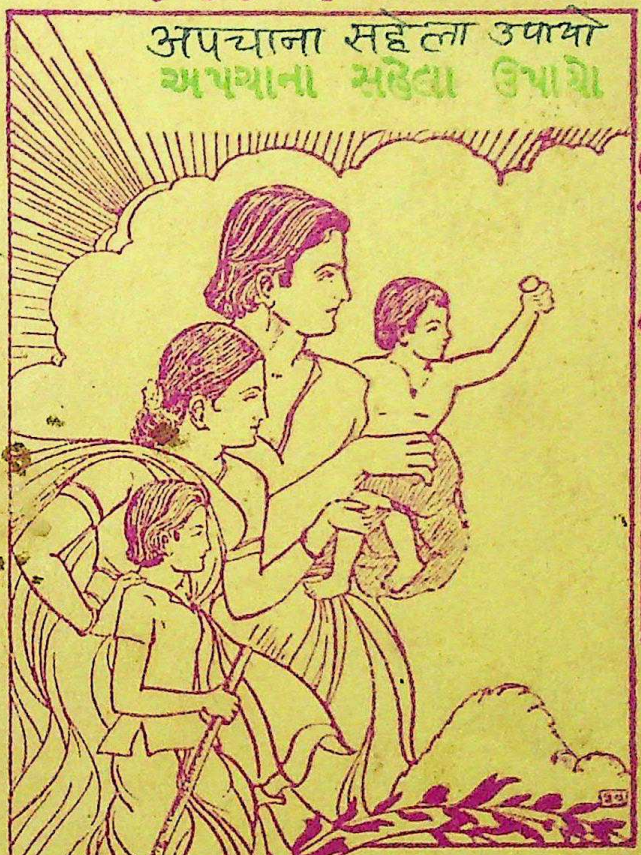
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

अपचाना सहेलां उपायो
અપચાના સહેલા ઉપાયો



૫૫૭૧
૬

: લેખક :
રમણલાલ એન્જિનીયર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અમારાં પ્રકાશનો

નીચે જણાવેલાં પુસ્તકો અમારા સહાનુભાવીઓને એટલે કે અમારી પ્રવૃત્તિના ગ્રાહકોને મુખ્ય કાર્યાલયેથી એક રૂપિયે ચાર આના અને અમારી શાખાઓ તથા એજન્ટો પાસેથી એક રૂપિયે ત્રણ આના વળતરથી મળી શકશે.

અંજલિ ગ્રંથમાળા

સંજીવની	૨–૦–૦	એ પત્ની કોની ?	૨–૦–૦
પ્રાયશ્ચિત્ત ભા. ૧	૨–૦–૦	અંતરની વ્યથા	૧–૪–૦
,, ભા. ૨	૨–૦–૦	આવતી કાલ	૨–૮–૦
પચાસ વર્ષ પછી–	૧–૮–૦	અખંડ જ્યોત	૧–૮–૦
મંગલમૂર્તિ	૨–૦–૦	મહાન મુસાફરો	૧–૮–૦

નૂતન ગ્રંથાવલિ

લગ્ન–એક સમસ્યા	૧–૪–૦	ધૂપદાની	૧–૪–૦
ઝાંઝવાંનાં જળ	૧–૪–૦	વેરાનમાં	૧–૦–૦
સાહિત્યસમીક્ષા	૨–૮–૦	દરિયાના મામલા	૦–૨–૦
ઘરભણી	૧–૮–૦	કાળાપાણીને પેલેપાર	૦–૪–૦
પશ્ચિમની કલાકૃતિ	૧–૪–૦	સત્તાવન	૧–૮–૦

(જુઓ મુખપૃષ્ઠ પાન ૩)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CHECKED 1973
Initial

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ. પુ. ૨

અપચાના સહેલા ઉપાયો

લેખક
રમણલાલ અગ્નિનાર્યકરણ

स्वाद्ध्यायार्थ १९८४-१९८५

कांगडी गुरुकुलको
लेखक तरफसे सप्रेम
र.

"એક રાષ્ટ્રનું ભાવી કેટલીએ વાર એના વડા પ્રધાનની સારી કે નઠારી પાચનક્રિયા ઉપર આધાર રાખે છે."

—વૉલ્ટેયર

पुस्तकालय
कांगडी

ભારતી સાહિત્ય સંઘ

પાનકોર નાકા

વર્ષ પહેલું] અમદાવાદ [પુસ્તક બીજું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ॐ ओ३म् ॐ
पुस्तक-संख्या.....५५८/६
पंजिका-संख्या..१८.३.१५

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई महाशय १५ दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

છુટક કિંમત : ચાર આના
(પોસ્ટેજ જુદું)

મુદ્રક
મણિલાલ કલ્યાણદાસ પટેલ
ધી સૂર્યપ્રકાશ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ
પાનકોર નાકા : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અપચાના સહેલા ઉપાયો

ઘણા રોગો એવા હોય છે કે, જે સહેલાઈથી અટકાવી અને મટાડી શકાય. અપચો એ એવીજ એક ફરિયાદ છે. લોકો નાનાનાના રોગો અને નજીવી ફરિયાદો તરફ દુર્લક્ષ કરે છે કારણ કે તેઓને

એક સામાન્ય ભ્રમ

હોય છે કે, મોટા રોગો આપોઆપ થાય છે. ખરી રીતે જોવા જઇએ તો કોઇપણ ભયંકર રોગ અચાનક થતો નથી. દરેક મોટા રોગનું બીજ નજીવી ફરિયાદ કે નાના દર્દમાં હોય છે. મોટે ભાગે ખસ કે દાદરમાંથી ખરજવું, શરદી કે સળેખમમાંથી ઈન્ફ્લુએન્ઝા, અને અપચા જેવી સામાન્ય ફરિયાદમાંથી હોજરી અને આંતરડાના અટપટા વ્યાધિઓ ઉભા થાય છે. નાની ફરિયાદમાંથી મોટા રોગો ઉત્પન્ન થવાનું કારણ એ છે કે કાંતો આપણે એના તરફ બેદરકાર રહીએ છીએ, અથવા તો આ ફરિયાદોને દબાવી દે એવી સારવારો લઇએ છીએ. બહુ થોડા માણસોને

અપચાનાં માઠાં પરિણામો

નો આછોપાતળોય ખ્યાલ હોય છે. માનવીની કેટલીયે શારીરિક અને માનસિક પીડાઓનું મૂળ આ ફરિયાદમાં છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અપચામાંથી ઉત્પન્ન થતાં અનેક પરિણામોમાંનાં થોડાં નીચે આપ્યાં છે.

(૧) એનાથી શરીરમાં લાગ્યા કરતા અસુખ, અને પેટમાં થતા દુઃખ વિષે સૌ કોઈ જાણે છે.

(૨) અપચાવાળો માણસ એના ચહેરા પરથી ઝટ પરખાય છે. ભારે મોઢું, સુજેલી આંખો, ને લાલ નાક, એ અપચાનાંજ લક્ષણો છે.

(૩) એનાથી શરીરમાં અમુક ઝેરો ઉત્પન્ન થાય છે, અને એ ઝેરો શરીર અને મનના કાર્યમાં અનેક રીતે વિક્ષેપ નાખે છે.

(૪) ખરાબ પાચનક્રિયામાંથી નઠારો સ્વભાવ ઉત્પન્ન ના થાય, તો પણ ચીડિયાપણું તો અવશ્ય પેદા થાય છે.

(૫) પેટ અને આંતરડાની આંતરત્વચાના વારંવાર ઉશ્કેરાટથી ચાંદુ પડવાનો સંભવ છે.

(૬) તેમજ જ્ઞાનતંતુઓના ઉશ્કેરાટથી, વિહ્વળતા (nervousness) ચીડિયાપણું અને ઊંઘનો અભાવ.

ઊંઘને અને પાચનક્રિયાને બહુ ગાઢો સબંધ છે, એ વાત તો આપણામાંના ઘણાખરા અનુભવથી પણ જાણે છે. રાત્રે જ્યારે મોડું અને ભારે ભોજન લેવામાં આવ્યું હોય, ત્યારે આખી રાત નિરાંતે ઉંઘ આવતી નથી. અને સ્વપ્નાં ખુબ આવે છે, એતો સામાન્ય અનુભવ છે.

(૭) અપચાથી ઉત્પન્ન થતી અમ્લતાથી (acidosis)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખોરાક જોઈએ એના કરતાં જલદી પચે છે. ખોટી ભૂખ વધે છે. જોઈએ એના કરતાં શરીરમાં વધારે ખોરાક જાય છે, અને આ વધારાનો ખોરાક નવાનવા રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

(૮) અમ્લતાથી ઝેરી પદાર્થોના ગાંગડા (crystals) જામે છે. આ ગાંગડાઓ સાંધાઓ, સ્નાયુઓ અને રક્ત-શિરાઓમાં જઈને સંધિવા, જનવો વા વગેરે જુદાજુદા પ્રકારના વા ઉત્પન્ન કરે છે.

(૯) અપચાથી સતત પીડાતા માણસથી ગમે તેને અણગમો ઉત્પન્ન થાય એ સ્વાભાવિક છે.

ઉપર દર્શાવેલી સંભાવનાઓમાંની ઘણીખરી અમેરિકન આહાર-મીમાંસક યુજેન ક્રિશ્ચિયનનાં લખાણોમાંથી લીધી છે.

ઘણા જાણીતા ચિકિત્સકોએ એ વાત વારંવાર કહી છે કે, અપચામાંથીજ બધા શારીરિક વ્યાધિઓની શરૂઆત થાય છે.

આમાં અમુક અતિશયોક્તિ છે એમ માની લઈએ, તો પણ અપચો એ અનેક વ્યાધિઓની માતા છે, એટલું સ્વીકાર્યા વિના આપણો છુટકો નથી.

અપચો અને દવાઓ

આ ફરિયાદ માટે લોકોની દવાઘેલછા ખૂબ પ્રબળ છે. 'બદહજમીને હઠાવવા માટે' " હજમાહજમ " થી માંડીને " સ્ટમક પાવડર " સુધીની સેંકડો દેશીવિદેશી દવાઓ અનેક ચિત્રવિચિત્ર નામો નીચે આજે બજારમાં વેચાઈ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રહી છે. આ ઉપરાંત ડાકતરો પોતાની ખાનગી પ્રૅક્ટિસમાં અનેક દવાઓ અને ઈન્જેકશનો આપી રહ્યા હોય છે.

મોટાભાગની દવાઓ અપચાથી ઉત્પન્ન થતા ઍસિડોને થોડા વખત માટે મારે છે. એ કારણુને સલામત રાખી કાર્યને દૂર કરવા મથે છે ! અપચાની પાછળ તેમજ દરેક રોગની પાછળ અમુક કારણો કામ કરી રહ્યાં હોય છે. એટલે આપણે જો એ કારણો દૂર કરીએ તોજ રોગને દૂર કરી શકીએ.

મોટા મોટા નામો પાડવાથી, ડાકતરની દવાથી કે સર્જ્યનની છરીથી, રોગનું કારણ દૂર થઈ શકતું નથી. અને જ્યાં સુધી કારણ નાબૂદ ના થાય, ત્યાં સુધી રોગ મટાડવાની આશા રાખવી વ્યર્થ છે.

અપચો એ મટાડી શકાય એવો રોગ છે. પણ દવાઓ ખાવાપીવાથી એ કદી નહિ મટી શકે. એને મટાડવા માટે એને ઉત્પન્ન કરનાર ટેવોનો ત્યાગ આવશ્યક છે.

મોટા ભાગના દાખલાઓમાં અપચો ઉત્પન્ન થવાનું કારણ, પાચક અવયવોનો અવિચારથી થએલો અતિશય દુરુપયોગ છે.

શરીરની અંદરના બધા અવયવોમાં હોજરી એજ એક એવો અવયવ છે, કે એનો ઉપયોગ કે દુરુપયોગ, આપણે આપણી મરજી કે ધૂન મુજબ કરી શકીએ છીએ.

સારી પાચનશક્તિ એ સારી તંદુરસ્તીનો પાયો છે. ખોરાક ગમે એટલો સરસ હોય પણ જો એ બરાબર

 CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પચતો ના હોય તો એમાંથી ઉમદા લોહી માંસ પેદા થવાની આશા આપણે શી રીતે રાખી શકીયે ?

વારંવાર ખાવું

એ અપચાનું પહેલું અને સૌથી મોટું કારણ છે. ઉપરાછાપરી ખા ખા કરવાથી જઠરને અને આંતરડાને બિલકુલ આરામ મળતો નથી.

૩૦ ફૂટ જેટલા લાંબા પાચનમાર્ગમાં ખોરાક ધીમે-ધીમે મુસાફરી કરે છે. આખે રસ્તે ખોરાકમાંથી પોષણ ચૂસવા માટે શરીર મથી રહ્યું હોય છે. આ કાર્ય એ ૯ થી ૩૦ કલાકમાં કરી રહે છે. આવી સ્થિતિમાં જ્યારે ત્રણ ચાર વખત ભોજન લેવામાં આવે, ત્યારે શરીરની મર્યાદિત શક્તિ કાંતો જુદાજુદા જમણો પચાવવા પાછળ વહેંચાઈ જાય છે, અથવા તો એક જમણ બરાબર પચાવી બીજાને જતાં કરે છે, પરિણામે બીજા ખોરાકો આંતરડામાં સડીને ઝેરો અને ગેસો પેદા કરે છે. જે લોકો ફકત બેજ વખત ખાવાની ટેવવાળા હોય છે, તેઓ પણ મિત્રમંડળમાં કે હોટેલોમાં પરચુરણ ચીજોના નાસ્તા કરી, હોજરીમાં બિન જરુરી કચરો પૂરે છે.

આપણા શરીરના દરેક દરેક અવયવને આરામની આવશ્યકતા છે. એટલેજ આપણે ગમે તે અવયવનો આ નૈસર્ગિક હક્ક જો ઝૂંટવી લઈએ, તો અનેક પ્રકારની પીડાઓ ઉભી થવાનીજ. હૃદયના જેવો ઉદ્યમીમાં ઉદ્યમી અવ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

યવ પણ દરેક ધમકારા પછી થોડોક આરામ લઇનેજ આગળ ચાલે છે.

ખોરાકની અતિશયતા

પણ અપચો ઉત્પન્ન કરે છે.

કેટલાંક વર્ષો પૂર્વે એમ માનવામાં આવતું કે ખોરાકનો અમુક જથ્થો લે તોજ માણસ જીવી શકે. વૉઇટ, એટવૉટર અને બીજા આહારશાસ્ત્રીઓએ આ સિદ્ધાંત રજૂ કર્યો હતો. પણ યેલ યુનિવર્સિટીવાળા પ્રો. ચિટેનડન અને ચર્વણશાસ્ત્રના પિતા હૉરેસ ફ્લેચરે પોતાની શોધખોળોથી આ સિદ્ધાંતને જૂઠો પાડયો. હવે એમ માનવામાં આવે છે કે પહેલાં જેટલો જરુરી ગણાતો, એનાથી અડધા ખોરાકથી માણસ ખુશીની સાથે જીવી શકે.

આજે આપણા ખોરાકમાં ખાંડ, કઠોળ અને મંડજ ખોરાકનું તત્ત્વ દિવસે દિવસે વધતું ચાલ્યું છે. બેઠાડુ જીંદગીને લઇને મોટા ભાગના માણસો આ બધો ખોરાક જીરવી શકતા નથી. પરિણામે આ ન પચતો ખોરાક, આપણને પોષવાને બદલે જુદાજુદા વ્યાધિઓને પોષે છે.

એક દિવસમાં અર્ધામણથી મણ સુધીનો ખોરાક ખાતા આપણા પોબાએ બુદ્ધિએ કેટલા મૂઢ હોય છે, એ તો સૌ કોઈ જાણે છે. જેને જેને કાંઇક પણ માનસિક કે બૌદ્ધિક કાર્ય કરવું હોય, એણે તો શરીર પોષાઈ રહે એટલોજ ખોરાક લેવો જોઈએ. એથી વધારે લેવાથી મનનો માર્ગ રૂંધાય છે, અને શરીર જડ બને છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પંદરમી સદીમાં વેનિસમાં લૂઈ કોર્નેરો નામનો ઇટાલિયન ઉમરાવ રહેતો હતો. ચાળીસ વર્ષની ઉમ્મરે અનેક રોગોથી પીડાઇને એ મરવા પડયો હતો. દાક્તરોએ એને માટે આશા છોડી દીધી. ઊંડો વિચાર કરતાં એ બુદ્ધિશાળી માણસને લાગ્યું કે એના બધા રોગોનું કારણ એનું ખાઉધરાપણું છે. એણે ધીમેધીમે પોતાનો ખોરાક ઘટાડી નાખ્યો. જેમજેમ એનો ખોરાક ઘટતો ગયો, તેમતેમ એની તબિયત સુધરતી ગઈ. એણે પોતાનો ખોરાક ઘટાડી ઘટાડીને રોજના ૧૨ ઔંસ ઉપર આણી દીધો. પરિણામે સંપૂર્ણ રીતે નીરોગી થઈ એ સો વર્ષ સુધી જીવ્યો!

સખ્ત મહેનત કરનાર એક ફ્રેંચમેન વર્ષો સુધી રોજના ૧૪ ઔંસ ખોરાક પર રહેલો, અને એણે સારામાં સારી તન્દુરસ્તી જાળવી રાખેલી.

અલબત્ત, આ દાખલાઓને અક્ષરશઃ અનુસરવાની હું સલાહ નથી આપતો, પણ મને એટલી તો ખાત્રી છે, કે આજે ઘણા લોકો જે ખોરાક લઈ રહ્યા છે, એ એમના શરીરોની જરૂરિયાત કરતાં ઘણો વધારે છે.

અત્યાહાર જેટલીજ સર્વવ્યાપી

ઠુંચાટવાની કુટેવ.

થી બહુ ઓછા લોકો મુક્ત હોય છે. ખોરાકને જરા-તરા ચાવી હોજરી તરફ ઠેલી દેતાં, જો મુસીબત નડે તો, પાણીની મદદ લઇ એને પેટભેગો કરી દેવામાં આવે છે. પાણીનો આ મોટામાં મોટો દુરુપયોગ છે. ખોરાકને ગળાની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નીચે ઉતરવા દેવાની શરીર ના પાડે છે, કારણ કે એ ગળાની નીચે રહેવા માટે જરાયે લાયક થયેા નથી ! એનાથી કાંઇક ઓછું નુકશાન કરનારી, પણ એટલીજ સામાન્ય કુટેવ

ઝટપટ ખાઈ લેવાની

છે. ઉતાવળે ખાવાથી જે અધકચરેા ખેારાક પેટમાં જાય છે, એ બીજું કશુંય ન કરે તેા છેવટે અપચેા તેા કરેજ !

ખેારાક જો મેાંમાં વધુ વખત રહેશે તેા પેટમાં ઓછેા વખત રહેશે, કારણ કે **પાચનક્રિયાની શરૂઆત પેટમાંથી નથી થતી, પણ મેાંમાંથી થાય છે.** પેટમાં દાંત નથી એ સત્ય ઘણાખરા લેાકેા ભૂલી જાય છે. પૂરેપૂરેા ચવાયલેા અને લાળ સાથે ભળેલેા ખેારાક, સડવાનેા બહુ ઓછેા સંભવ છે, જ્યારે પચવાનેા વધારે સંભવ છે.

ઘણા કામગરા લેાકેા ખેારાક ચાવવા પાછળ આપેલેા વખત બગડેલેા માને છે. એને પરિણામે લાંબે ગાળે, વખતની આ કંજૂસાઈના બદલામાં એમને અપચેા અને બીજી અનેક પેટની પીડાઓ મળે છે.

ઉતાવળે ખાવાથી ખેારાક બરાબર ચાવી શકાતેા નથી. અને એની સાથે મેાંના રસેા બરાબર ભળતા નથી.

રઘવાયા રઘવાયા ખાવાની ટેવ, નાનપણની ખામી ભરેલી કેળવણીનું પરિણામ છે. જે બાળક યેાગ્ય રીતે ખાઈ ન શકે એની કેળવણી ભૂલભરેલી ગણાવીજ જોઇએ.

વાનીઓનાં વૈવિધ્ય

માટે અતિશય આગ્રહ રાખવાથી પણ પાચનક્રિયા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બગડે છે. અનેક પરસ્પર વિરોધી ગુણવાળા પદાર્થો પેટમાં એકઠા થઈ અનેક પ્રકારની રસાયનિક વિક્રિયાઓ કરી બીચારા દર્દીને હેરાન કરી મુકે છે! જેને બહુ વાનીઓનો શોખ હોય, એણે પેટમાં જઈને આ બધાનું કેવું ઘૃણાસ્પદ મિશ્રણ થશે એ જોવું હોય તો, સ્વામીનારાયણ સંપ્રદાયના સાધુઓની પેઠે આ બધાયનું મિશ્રણ એક વાસણમાં કરવું. પછી એ ખાઈ જોવાનો પ્રયત્ન કરવો!

પરસ્પર વિરોધી ગુણવાળી વાનીઓ માટે કોઇ ચોક્કસ નિયમો આંકી ન શકાય. એવી ઘણીએ વાનીઓ હોય છે કે જે સાથે લેવાથી અમુક લોકોને સદે છે, જ્યારે બીજાઓને સદતી નથી. એટલે એ બાબતમાં સૌએ પોતપોતાના અનુભવને આધારે દોરાવું વધારે ઠીક થઈ પડશે.

ક્ષારો અને પ્રજીવકો

નો અભાવ એ પણ અપચાનું એક કારણ છે. ક્ષારો (Salts) અને પ્રજીવકો (Vitamins) વિના ખોરાકનું સંપૂર્ણ પાચન અને અભિશોષણ થઈ ના શકે. આ તત્વોના અભાવનું એક કારણ રુક્ષ ખોરાકો છે. એ ઉપરાંત ખાદ્ય પદાર્થો તૈયાર કરવાની આપણી સંસ્કૃત પદ્ધતિઓ પણ આ કિંમતી તત્વોના નાશ માટે જવાબદાર છે. ઘઉંમાંથી મેંદો, ગોળમાંથી ખાંડ, અને કરડમાંથી ચોખા બનાવવાથી, આ પદાર્થોનો દેખાવ, એમનામાંના જીવનતત્વોને ભોગે સુધરે છે. એ રીતે આંખોને પ્રસન્ન કરવા માટે આપણે શરીરને પાયમાલ કરીએ છીએ! બટાટા અને સુરણ જેવા કંદ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મૂળો, સરગવા અને ગવારની શીંગો જેવાં શાકો અને ભાત જેવા અનાજો, ઓસાવવાથી એમાંના ક્ષારો તેમજ પ્રજીવક 'બ' અને 'ક' ફેંકી દીધેલા પાણી સાથે ચાલ્યાં જાય છે. ખોરાકનાં આવી રીતે કાઢી નાખેલા તત્વો, બીજી કોઇ રીતે પૂરી શકાતાં નથી. દવાઓ આ તત્વોની ખોટ પૂરી નજ શકે એ દેખીતું છે.

હોજરીનો ફુલાવો

અપચાથી હોજરી ફૂલે છે. આનાં બે કારણો છે. એક તો જોઈએ એનાથી વધુ ખોરાક લેવાથી પેટ ફૂલે છે. બીજું, વધારે અગત્યનું કારણ તો એ છે કે, નહિ પચેલો ખોરાક સડીને જે ગેસો ઉત્પન્ન કરે છે, એ હોજરીને ફુલાવે છે. વારંવાર આ પ્રમાણે થવાથી હોજરી પોતાની સ્થિતિસ્થાપકતા ગુમાવવી દઈ, કાયમને માટે મોટી થઇ જાય છે. ખોરાક જ્યારે પચતો હોય છે, ત્યારે હોજરીના સ્નાયુઓ એને ચારે બાજુ ઉથલાવે છે, પણ હોજરી જ્યારે આવી અનૈસર્ગિક રીતે મોટી થઈ જાય છે, ત્યારે એ ખોરાકને બરાબર પકડમાં લઈ શકતી નથી, તેમજ આંતરડા તરફ બરાબર ઠેલી શકતી નથી. પરિણામે ખોરાક જઠરમાં ઘણો લાંબો વખત પડયો રહે છે.

ખોટી બેઠક

મોટા ભાગના લોકો કમ્મરમાંથી વળીને બેસવાની ટેવવાળા હોય છે. એનું એક પરિણામ તો એ આવે છે કે હોજરી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નીચે લબડી પડે છે. એજ રીતે વધારે પડતા ખોરાકનું પણ એજ પરિણામ આવે છે. આવી રીતે લબડી પડેલી હોજરી, બરોળ અને મોટા આંતરડા પર પણ દબાણ લાવે છે. યોગ્ય સ્થાનમાં ન રહેતી હોજરી, ખોરાક પચાવવામાં અનેક અડચણો ઉભી કરે છે.

કબજિયાત

ઘણી વખત અપચો થાય છે. ત્યારે હોજરીનો વાંક નથી હોતો. ખોરાક હોજરી અને આંતરડામાં બરાબર પચતો હોય છે. પણ કબજિયાતને લઇને ઉત્પન્ન થતા ઝેરી પદાર્થો, શરીરના દરેકે દરેક કાર્યમાં ગડબથલ મચાવી મૂકે છે, અને આ પદાર્થોજ પાચનક્રિયામાં પણ નડતર કરે છે. કબજિયાતથી થતા અપચાનું એક લક્ષણ એ છે કે પેટના મધ્ય ભાગમાં દુઃખ થયા કરે છે.

માનસિક વ્યગ્રતા

ઉપરના શારીરિક કારણો ઉપરાંત કેટલાંક માનસિક કારણો પણ અપચા માટે જવાબદાર છે. ડૉ. કેનને સાબિત કર્યું છે કે, ક્રોધ, ભય અને દિલગીરી જેવી અયોગ્ય લાગણીઓની અસર નીચે, પાચનમાર્ગના સ્નાયુઓની ગતિ થોડા વખત માટે પણ તદ્દન અટકી જઈ, ખોરાક હોય ત્યાંનો ત્યાંજ પડયો રહે છે, અને પ્રો. પાવલોવ નામના મહાન રશિયન વૈજ્ઞાનિકે એ સાબિત કરી બતાવ્યું છે કે યોગ્ય લાગણીઓથી, પાચક રસો અને બીજા રસો ઝરવા-માં મદદ મળે છે, જ્યારે ક્રોધ જેવી અયોગ્ય લાગણીઓ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ રસોને ઝરતા બિલકુલ અટકાવી દે છે. એટલે ત્યાંને ત્યાં પડી રહેલા ખોરાકને પચાવવા અને શોષાવા માટે પણ ઘણી મુશ્કેલી નડે છે.

કસરત, હવા અને પ્રકાશ

અપચો મુખ્યત્વે તો ખાનપાનની ભૂલોથી થાય છે, એટલે એકલી કસરત એને મટાડી શકતી નથી. પણ કસરતથી પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત થઈ એને મટાડવામાં મદદ તો મળે છેજ. બીજું, કસરતથી શરીરની અશુદ્ધિઓ દૂર થાય છે, જેથી શરીરને ખોરાકની ઓછી જરુર પડે છે. મોટા ભાગના માણસોને એવો ખ્યાલ હોય છે કે, કસરતી માણસોને બેઠાડુ માણસો કરતાં વધુ ખાવા જોઈએ છે. ખરી હકીકત તો એ છે કે બેઠાડુ માણસોના અંગો જૂઠાં પડી જઈ એમાં કચરાનો જમાવ થાય છે, અને આ વિજાતીય દ્રવ્યને લઈને એમને હંમેશાં ખોટી ભૂખ રહે છે. ખોટી ભૂખથી પ્રેરાઈને તેઓ શરીરની જરૂરિયાત કરતાં વધુ ખાય છે. આ વધારાનો ખોરાક પાછો ઝેરી દ્રવ્યમાં ફેરવાય છે, અને એનાથી ખોટી ભૂખ વધે છે. આ રીતે આ વિષારી ચક્ર (vicious circle) કોઈ મોટી માંદગી આવતાં સુધી ચાલ્યા કરે છે.

નિર્મળ હવા અને પૂરતા પ્રકાશનો અભાવ જીવનશક્તિને ઘટાડે છે અને એની અસર પાચનક્રિયા પર પહોંચે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આર્થિક અને સામાજીક કારણો

જમીને તુરતજ શારીરિક શ્રમ કે માનસિક મહેનત કરવાથી, લોહી સ્નાયુઓમાં કે મગજમાં ચાલ્યું જાય છે, અને ખોરાક એમને એમ પડયો રહી પચતો નથી. શાળાના બાળકોને અને ઘણાખરા ધંધાદારીઓને, જમીને તુરતજ કામે જવાની ફરજ પડે છે, એની અસર પાચનક્રિયા ઉપર ઘણી માઠી થાય છે.

હવે આ ફરિયાદ દૂર કરવાના કેટલાક યોગ્ય માર્ગો જોઈએ.

ટંકો ઘટાડો

સૌથી વધારે અગત્યનું પગલું ટંકો ઘટાડવી એ છે. ઘણાખરા લોકો રોજ બે ટંક જમવાથી પોતાની શક્તિ, તન્દુરસ્તી અને ઉત્સાહ ટકાવી શકશે, એટલુંજ નહિ પણ વધારી પણ શકશે. જે લાખો લોકોએ આ દિશામાં પ્રયોગો કર્યા છે, એમનો અનુભવ એ છે કે ચાર કરતાં ત્રણ, અને ત્રણ કરતાં બે ટંકો તન્દુરસ્તી સુધારવામાં અસામાન્ય મદદ કરે છે. ઘણા શિકારીઓ, પ્રવાસીઓ અને અભ્યાસીઓએ દરરોજ એક ટંક ખાઇને પોતાની તાકાત સારામાં સારી રીતે ટકાવી રાખી છે. છતાંય રોજની બે ટંકો બધાયને સરખી રીતે લાગુ પાડી શકાય, એવો એક સરસ નિયમ છે. બે ટંક વચ્ચે ખોરાકનો એક કોળિયો પણ ગળા નીચે ના ઉતરે એવો સખત નિયમ કરવો જોઈએ. આમ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરવાથી આખાયે પાચનતંત્રને પૂરતી વિશ્રાંતિ મળવા ઉપરાંત, ખોરાકનું અભિશોષણ પૂરેપૂરું થાય છે.

જથ્થો ઓછો કરો

ટંકો ઘટાડવા જેટલોજ અગત્યનો પ્રશ્ન જથ્થો ઓછો કરવાનો છે. ઘણાખરા લોકો જાણે અજાણ્યે પોતાની શારીરિક જરૂરિયાતો કરતાં વધારે ખોરાક લઈ રહ્યા હોય છે.

કુલ જથ્થો ઘટાડવા ઉપરાંત પાચનશક્તિ પર અનહદ બોજો નાખતા કેટલાક નકામા પદાર્થોને ખોરાકમાંથી કાપી નાખવા જોઈએ. આ પદાર્થોમાં મુખ્યત્વે ઘણાખરાં કઠોળો, સફેદ ખાંડ, મેંદો અને પૉલિશ કરેલા ચોખા એ છે. એને બદલે પથ્ય અને પોષક ખોરાકોને સ્થાન મળવું જોઈએ.

સંપૂર્ણ ચર્વણ

ને ખોરાકના પાચન અને અભિશોષણ સાથે સીધો સબંધ છે. ઘણી સારી ટેવોની પેઠે ચાવવાની ટેવ પાડતા શરૂઆતમાં મુશ્કેલી નડે છે, અને કંઈક કંટાળો પણ આવે છે. પણ એક વખત એ ટેવ પડી ગયા પછી, ખોરાકમાં સંતાયલી મજા માણતા ઓર આનંદ આવે છે. સખત ખોરાકો ચાવવાથી શરૂઆત કરીને, ધીરેધીરે આ ટેવ પોચા ખોરાકો તરફ પણ ફેરવી શકાય. ટેવ જ્યાં સુધી પડતી હોય, ત્યાં સુધી ખીચડી, ભાત, શીરો અને એવાજ બીજા પોચા ખોરાકોથી દૂર રહેવું ઠીક થઇ પડશે. ટેવ પડયા પછી ગમે તેવા ખોરાકો સારી રીતે ચાવી શકાશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્ષારો અને પ્રજીવકોનો ઉપયોગ

ક્ષારો અને પ્રજીવકો મેળવવાનો સૌથી સારો રસ્તો એ છે કે કાચા ખાઈ શકાય અને પચાવી શકાય એવા એક પણ આદ્ય પદાર્થને રાંધવો નહિ. દરેક ઋતુમાં કોઈ ને કોઈ કાચા ખોરાકો અવશ્ય મળી આવશે. મૂળા, મોગરી, ડુંગળી, ગાજર, સુવા, કોબીજ, લેટયુસ અને બીજી કેટલીક શાકભાજીઓ અને કંદમૂળો એમની ઋતુમાં છૂટથી વાપરવાથી શરીરને આ તત્વોની બિલકુલ તુટ પડશે નહિ. મોસમ ઉપર મોટા ભાગની શાકભાજીઓ સોંઘી હોવાથી સંકોચ વિના વાપરી શકાશે. આ શાકભાજીઓ કચુંબરના કે પછી દહીં મીલાવી રાયતાના રૂપમાં વાપરી શકાય.

ફળો પણ શાકભાજીઓ જેટલાંજ જરૂરી છે. પણ કમનસીબે ઘણાંને આર્થિક દ્રષ્ટિએ એ પોસાતાં નથી. જેમને પોસાય છે, એમને એનો શોખ હોતો નથી. છતાંય કેળાં, પોપૈયાં, સંત્રા, મોસંબી, તડબૂચ, ટેટી, કેરી અને દાડમ જેવાં ફળો જ્યારે એમની મોસમમાં સોંઘા થાય, ત્યારે એમનો બની શકે એટલો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. જેમને ઘણા લાંબા વખતનો અપચો હોય એમણે ખોરાકમાં આ શાકભાજીઓ અને ફળો વાપરવા ઉપરાંત, કોઈ સારી બનાવટની ક્ષારો અને પ્રજીવકોની ટીકડીઓ વાપરવી. આમાં ખાસ ખ્યાલમાં એ રાખવાનું છે કે ક્ષારો ખનીજ (inorganic) ના હોય, પણ પ્રાણીજ (organic) હોય. અપચો મટી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગયા પછી આ ટીકટીઓનો ઉપયોગ ધીમેધીમે ઓછો કરી બંધ કરી શકાય. આ ઉપરાંત

શાસ્ત્રીય રસોઈ

તરફ ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. આપણી ચાલુ રસોઈની પદ્ધતિમાં અનેક સુધારા કરવા જેવા છે, પણ મુખ્ય તો—waterless cookers—દાખલ કરવાનો છે. આપણે હજી કૂકરોને જરૂરિયાત કરતાં શોખના સાધન તરીકે વધારે માનીયે છીએ. પણ તંન્દુરસ્તીની દ્રષ્ટીએ એમનું મહત્વ ઘણું છે. ખોરાકના બધાય તત્વો સાચવીને એને રાંધવાનો એ એકજ રસ્તો છે. એનાથી થતો અનેક માંદગીઓનો પ્રતિ બંધજ એની કિંમત અનેકગણી રીતે ભરપાઈ કરી આપે એમ છે ઘણા લોકોએ ઉપર દર્શાવેલી ફક્ત એજ સૂચનાઓ—સજીવ આહાર અને શાસ્ત્રીય રસોઈ—અમલમાં મૂકીને પોતાનો અપચો કાયમને માટે મટાડયો છે.

શાસ્ત્રીય રસોઈથી પાચનક્રિયા સુધરે છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીર અને મનના સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસામાન્ય શુભ અસર થાય છે.

પાચનક્રિયાને મદદ કરો

પાચનક્રિયાને મદદ કરી, પાચનશક્તિની કરકસર કરવાના અનેક રસ્તા છે. એમાંના કેટલાક આપણે જોઈ ગયા.

નબળી પાચનશક્તિવાળા લોકોએ વાનીઓ ઘટાડવા તરફ ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વાનીઓ ઘટાડવાથી, ચાવવા માટે અને ખોરાકની મજા માણવા માટે પૂરતો વખત મળી રહે છે.

વારંવાર સ્વાદ બદલવાથી જોઇએ એના કરતાં વધારે ખોરાક ખવાય છે.

ધારો કે એક માણસને ગળપણનો ખૂબ શોખ છે, એ જો ફક્ત શિખંડજ ખાશે, તો થોડા વખતમાં એનું મોઢું ભાગી જઇ, એને પડતો મૂકવો પડશે. પણ સાથે સાથે પૂરી, શાક, અથાણું, ચટણી વગેરે હશે તો, વારંવાર સ્વાદ બદલી, એ શરીરની જરૂરિયાત કરતાં દોઢો કે બમણો ખોરાક લઈ શકશે.

ઓછી વાનીઓ ખાવાથી એક બીજો પણ લાભ એ છે કે જેનાથી અપચો થતો હોય એવા પદાર્થો સહેલાઇથી પકડી શકાય છે, કેટલાક પદાર્થો પોતે નિર્દોષ હોય છે, પણ બીજા પદાર્થો સાથે ભળવાથી અપચો ઉત્પન્ન કરે છે.

ફળો ઘણાને માફક નથી આવતાં એનું કારણ આપણી એમને ખાવાની ટેવ છે. જૂના વિચારના લોકો એમને ખોરાક સાથે ખાય છે. સુધરેલા જમણ પછી ખાય છે. પણ બન્ને રસ્તા બરાબર નથી. ઘી અને ખાંડ સાથે ભેળવેલાં કેળાં, મીઠું, મરી અને સૂંઠ મેળવેલો કેરીનો રસ, અને બીજાં ફળો આવી રીતે જ બગાડીને ચાલુ જમણ સાથે લેવાથી, ફળો અને હોજરી, બન્ને બગડે છે. શ્રીમંતો અને સુધરેલાઓની ભરાયલે પેટે ફળો ખાવાની ટેવની આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ કશીજ કિંમત નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફળો સ્વતંત્ર રીતેજ એટલે કે નાસ્તા કે જમણ તરીકેજ લેવાવાં જોઈએ.

સામાન્ય રીતે એમ કહી શકાય કે, એક ટંકે વધુમાં વધુ ત્રણ વાનીઓ હોવી જોઈએ. મેં એવા કેટલાક લોકો જોયા છે કે જેઓ પોતાને કોઈપણ પ્રકારનો રોગ ન હોવા છતાં, દર ટંકે ફક્ત ત્રણ વાનીઓ લેતા હોય. આ સાદા કાર્યક્રમથી તેઓ ઉંચા પ્રકારનું આરોગ્ય જાળવી શકતા.

જો કેસ વધુ ગંભીર હોય એટલે કે દર્દીને હોજરીમાં જળસ (Gastric catarrh) સોજો (Gastritis) કે ચાંદુ (Gastric ulcer) હોય તો, ખોરાકની બાબતમાં આથી પણ વધુ સખ્તાઈ જોઈએ, અને આખોયે ખોરાક એ કે બન્ને નાના જોઇએ. એક વાનીમાં સમાઈ જવો જોઇએ.

પેટ અને આંતરડાના વ્યાધિઓમાં જ્યાં દાક્તરો નિષ્ફળ નીવડે છે, ત્યાં વૈદો સફળ થાય છે, એનું એક કારણ એ છે કે તેઓ ખોરાક અને કરી તરફ પૂરતું ધ્યાન આપે છે.

ખોરાકમાંથી કુપાચ્ય પદાર્થો કે વાનીઓ કાંતો બિલકુલ બંધ કરવી જોઈએ, કે પછી ઘટાડી નાખવી જોઇએ.

ચાલુ ખાંડ (sucrose) જે શેરડી કે બીટમાંથી બનાવી હોય છે, એને પચાવવા પાછળ શરીરની ઘણી શક્તિ નકામી જાય છે. એની જગ્યાએ બની શકે ત્યાં મધ, અને ન બને ત્યાં ગોળ દાખલ કરવાં જોઇએ, ખજૂર, અંજીર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને આલૂ જેવાં સુક્કાં ફળમાંથી મળતું ગળપણ તદ્દન નીરોગી હોય છે.

કઠોળમાંનું નત્રીલ (protein) હલકા પ્રકારનું હોય છે. એમાંનો મોટો ભાગ શરીરના વપરાશમાં નથી આવતો, એટલે એને પેશાબ વાટે શરીરની બહાર કાઢી નાખવામાં શરીરની ઘણી શક્તિનો દુર્વ્યય થાય છે. સોયાબીનના અપવાદ સિવાય અપચો તદ્દન ના મટે ત્યાંસુધી કઠોળ બંધ કરવાં ઠીક થઈ પડશે. એનું સ્થાન દૂધ, દહીં અને છાશને મળવું જોઈએ.

ચરબી અને કાર્બોહાઇડ્રેટસ એમના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં ઓછામાં ઓછા વાપરવા જોઈએ, અને બધા તળેલા ખોરાકોને દૂરથીજ નમસ્કાર કરવા સારા!

બાફેલા સ્ટાર્ચી ખોરાકો બરાબર પચતા નથી એનું કારણ એ છે કે પુષ્કળ પાણી પીને કુલેલા ખોરાકો મોંના રસો ગ્રહણ કરી શકતા નથી, તેમજ બહુ પોચા બનવાથી ચાવવામાં પણ મુસીબત આવે છે. એટલે હંમેશા ખોરાકમાં બાફેલા સ્ટાર્ચી ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું અને શેકેલાનું વધારે હોવું જોઇએ.

પ્રસંગોપાત ટંક છોડો

ઘણા લોકોને એવો ખ્યાલ હોય છે કે એકાદ ટંક છોડવાથી નબળાઈ આવી જશે, કે પછી શરીર ખરાબ થશે. આ એક ચોકખો ભ્રમ છે. અવારનવાર એકાદ ટંક છોડ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વાથી લગભગ બધા જ લોકોને લાભ થાયછે એ સહેલાઇથી સાબિત કરી શકાય, એવી હકીકત છે. અઠવાડિયામાં એકાદ ઉપવાસ જેઓ ના કરી શકે, એમણે એકાદ ટંક તો જરૂર છોડવી. જ્યોતિષમાં માનનાર શ્રદ્ધાળુ લોકો મંગળવાર કરવાથી કે હનુમાનજીના ભક્તો શનિવાર કરવાથી કદાચ કોઈપણ પ્રકારનો આર્થિક કે આધ્યાત્મિક લાભ ના મેળવી શકતા હોય તોપણ આ ટેવથી એમનું આરોગ્ય સુધરે છે એ નિર્વિવાદ છે.

સાંજની ટંક છોડી દેવાથી, બીજે દિવસે પથારીમાંથી ઉઠયા પછી, શરીર સ્ફૂર્તિભરેલું અને મન હલકું લાગશે. બહુ નબળા લોકો જો ટંક ના છોડી શકે એમ હોય, તો તેઓ ફળોના રસો કે ભાજીઓના સૂપોનો ઉપયોગ કરી શકે.

પાણીનો ઉપયોગ

અપચાનો પાણી સાથેનો સબંધ બહુ જૂના જમાનાથી સ્વીકારાયો છે. **अजीर्णे भेषजं वारी।**

પાણીનો છૂટથી ઉપયોગ થવો જોઈએ. અપચો ના મટે ત્યાં સુધી સવારમાં ગરમ પાણી વાપરવું ઠીક થઈ પડશે. જેમને એકલું ગરમ પાણી ના ફાવે તેઓ સ્વાદ પૂરતું સહેજ મીઠું, અથવા લિંબુ કે મધના થોડાં ટીપાં નાખી શકે છે.

ભૂખ બરાબર લગાડવા માટે ગ્રેપફ્રુટ કે પપનસ જેવું સહેજ કડુચું ફળ વાપરી શકાય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સોડા બાય કાર્બ કે બીજા બજારુ ક્ષારો સવારમાં વાપરવાની ટેવ કોઇપણ રીતે સારી નથી. એ લાંબે ગાળે પીડાને વધારે છે, ઘટાડતા નથી.

પાણી પીવા માટેના સારામાં સારા વખતો સવારમાં ઉઠીને તુરતજ, સૂતા પહેલાં અને બે જમણ વચ્ચેના છે. જમ્યા પછી કે જમણ સાથે પાણી પીવા કરતાં, જમણથી એકાદ કલાક પહેલાં લેવું વધારે સારું છે. જમણ સાથે પાણી કે બીજા પ્રવાહીઓ લેવાથી પાચકરસો પાતળા પડી જઇ, ખોરાક જોઇએ એ એટલી સરસ રીતે પચાવી શકાતો નથી.

એક સ્વાભાવિક ભય

ઘણાને એવો ડર હોય છે કે એક ને એક ખોરાક ઉપર લાંબો વખત રહેવાથી હોજરી બીજા ખોરાકો પચાવવાની શક્તિ ગુમાવી દેશે. પણ આ ભીતિ પાયા વગરની છે. ઊલટપક્ષે લાંબો વખત હોજરીને આરામ મળવાથી, એ મજબૂત થઇ, પહેલાં ન પચાવી શકાતા ખોરાકોને સારી રીતે પચાવી શકે છે.

મેં એવા કેટલાક દાખલા જોયા છે કે જેમાં બાર-બાર મહિના એક ખોરાક ઉપર રહ્યા પછી, ધીમે ધીમે બીજા ઉમેર્યા હોય, અને એ સહેલાઇથી પચતા હોય એક દાખલામાં ત્રણ વર્ષ સુધી છાશ ઉપર રહ્યા પછી ધીમે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ધીમે એ દર્દીએ બીજા ખોરાકો લેવાના શરૂ કર્યા, અને પહેલાં ન પચાવી શકતો દરેકે દરેક ખોરાક એ પચાવી શકયેા.

કેટલીક કસરતો

ચાલવાની કસરતના અનેક લાભો હોવા છતાં, એ વખત ખૂબ માગી લે છે, એ એનો એક ગેરફાયદો છે. આસનો માટે પણ આજ વસ્તુ કહી શકાય.

દસ કે પંદર મિનિટના શાસ્ત્રીય વ્યાયામથી જે લાભ આપણે ઉઠાવી શકીએ એ કદાચ, કલાક આસનો કરવાથી કે ચાલવાથી ના પણ મળે.

અપચો મટાડવામાં મદદ કરનાર અનેક કસરતોમાંથી ચાર અગત્યની કસરતો પસંદ કરીને નીચે આપી છેઃ

૧ જમીન ઉપર ચત્તા સુઈ જાવ. બન્ને હાથના આંગળા એક બીજામાં ભેરવી ગળા પાછળ રાખી બેઠા થાવ.

૨ જમીન ઉપર ચત્તા સુઈને, બન્ને પગ ઘૂંટણમાંથી વાળીને છાતીએ સાથે અડાડો. પગ પાછા જમીન ઉપર મૂકી દો.

૩ ઉભા રહો, ગળા પાછળ બન્ને હાથ રાખી જમણી બાજુ તેમજ ડાબી બાજુ વારાફરતી વળો.

૪ કમ્મરે બન્ને હાથ રાખી કમ્મરમાંથી પાછા વળો.

દરેક કસરત વધુમાં વધુ ૨૫ વખત કરવી. ૨૫ ની સંખ્યા પૂરી ના થઈ હોય, અને થાક લાગે તો એટલેથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જ અટકી જવું. શ્વાસ લેવા અને મૂકવાનું નિયમિત થવું જોઇએ.

શરીરની સ્થિતિ

ટટ્ટાર બેસવાથી દરેકે દરેક અવયવને પૂરતી જગા મળી કામ કરતાં ફાવે છે. એવા ઘણા લોકો હોય છે કે જેઓ થોડી વાર ટટ્ટાર બેસે તો કમ્મર દુખી જઇ ફરીથી અસલની સ્થિતિમાં બેસવું પડે છે. પણ એનું કારણ કમ્મરના નબળા સ્નાયુઓ છે. યોગ્ય વ્યાયામથી એમને મજબૂત બનાવવા જોઇએ.

સાથે સાથે જમણે પડખે સૂવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. જમણે પડખે સૂવાથી હોજરીનો ભાર હૃદય ઉપર ઓછો આવે છે. તન્દુરસ્ત માણસને કદાચ ઝાઝો ફેર ન જણાય, પણ દર્દીઓના અવલોકન ઉપરથી એ નક્કી થયું છે કે જમણે પડખે સૂવાથી ખોરાક બે કલાક વહેલો પચે છે.

અને જો પુરતો વખત હોય તો શીર્ષાસન પણ ન ભુલાવું જોઇએ. એની અનેક અસરોમાંની એક અસર એ છે કે એનાથી નીચે ઢળી પડેલી હોજરી પોતાને યોગ્ય સ્થાને આવી જાય છે.

કબજિયાત ટાળો

હોજરીના બિગાડના કેટલાક કેસોમાં અમુક વાંક તો મોટા આંતરડાનો પણ હોય છે. પથ્ય ખોરાક, પૂરતો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વ્યાયામ અને જુદી જુદી રીતે પાણીના વિવેકપુરઃસર ઉપયોગથી કબજિયાત કાયમને માટે મટાડી શકાય છે. આ પછીના એક પુસ્તકમાં આ વિષયને વિગતવાર ચર્ચ્યો છે.

મનની અસરો

ઉપર જોઈ ગયા એ શારીરિક સહાયો ઉપરાંત આપણે મનની મદદ પણ લેવી જોઇએ. શરીરની એકેએક ક્રિયા, અને એમાંય ખાસ કરીને ખોરાકના પાચન અને અભિશોષણ ઉપર મન પ્રબળ અસર કરે છે.

ગુસ્સામાં, ચિંતામા કે દિલગીરીમાં હોઈએ તો આ અયોગ્ય લાગણીઓ દૂર ના થાય ત્યાં સુધી ખાવાનું મોકૂફ રાખવું જોઇએ. આવે વખતે ખવાયલો ખોરાક પૂરેપૂરો પચે કે શોષાય નહિ એ દેખીતું છે.

રસોઈમાં વાનીઓ ભલે ઓછી હોય, પણ એ સુંદર રીતે તૈયાર થઈને આકર્ષક ઢબે પીરસાવો જોઇએ. તેમજ જમવાના ઓરડાનું વાતાવરણ મનને પ્રસન્ન કરે એવું હોવું જોઈએ.

ઉપર દર્શાવેલી બાબતો તરફ જો યોગ્ય ધ્યાન આપવામાં આવે તો અપચો મટવાની અને અટકવાની ખાત્રી આપી શકાય, એટલું જ નહિ પણ બીજા અનેક રોગોને અટકાવવામાં પણ આ નિયમો સહાયભૂત થશે.

અગ્નિમાંદ્ય

એ અપચાનો જ એક વિશિષ્ટ પ્રકાર છે. મન્દાગ્નિ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એ જૂનો અપચો છે. જો પોતાનીજ ભૂલોથીજ આ રોગ ઉભો થયો હોય, તો એને ટુંક વખતમાં મટાડી શકાય છે. પણ જો એ આનુવંશિક હોય તો મટતાં ઘણો સમય લાગે છે.

અગ્નિમાંદ્યના દરદીઓએ ખોરાક તરફ પૂરતું લક્ષ આપવા ઉપરાંત, પ્રગતિશીલ કસરત નિયમિત કરીને શરીર ને અંદરથી તેમજ બહારથી મજબૂત બનાવવું જોઈએ.

જે કુટુંબોમાં ચા અને તમાકુ પુષ્કળ પ્રમાણમાં વપરાતાં હોય, ત્યાં સામાન્ય રીતે અગ્નિમાંદ્ય હોય છેજ. ચાની અંદરના ટેનિનથી આંતરત્વચા (mucous membrane) સંકોચાઈને પાચકરસો ઓછા ઝરે છે, અને એથી ધીમે ધીમે પાચનશક્તિ ઘટે છે.

ચાની અસર ધીમી છે. એટલે એ અસર અમુક મહિનાઓ કે વર્ષોમાં નથે જણાય. એટલા ઉપરથી એ અસર છેજ નહિ એમ માની લેવાની ભૂલ ન કરવી જોઈએ. આપણા ગામડાઓમાં કેટલીએ જગ્યાએ એક કુટુંબના વડીલ જ્યારે સારામાં સારી તન્દુરસ્તી ભોગવતા હોય છે, ત્યારે એમની ત્રીજી પેઢીના બાળકોની પાચનશક્તિ બહુ ઓછી થઈ ગઈ હોય છે. કુટુંબની રહેણીકરણીમાં ચા અને તમાકુ વધવા સિવાય, બીજો કાંઈ ખાસ ફેરફાર નથી થયો હોતો.

કૉફીની પણ આવીજ અસર છે. પણ અપચાના દર્દીની દ્રષ્ટિએ જોતાં તો એ અસર ચા જેટલી ખરાબ નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શરીરનું બંધારણ

આ બાબતમાં એક વસ્તુ ખાસ કરીને મારા જોવામાં આવી છે. બે તન્દુરસ્ત માણસો હોય, એમાં એક બળવાન હોય અને બીજો નબળો હોય અને બે બન્ને જો ખાન-પાનમાં ભૂલો કરવા માંડે, તો નબળાને અપચો થશે અને જબરાને કબજિયાત થશે. એકજ કારણ બે પરસ્પરવિરોધી રોગો ઉભા કરશે !

આ ઉપરથી એમ નથી માની લેવાનું કે જબરા માણસને કદિ જઠરનો રોગ થાયજ નહિ. એવા પણ કેટલાક માણસો મારા જોવામાં આવ્યા છે કે " મને તો પત્થર પણ પચી જાય છે. " એમ કહી પોતાની ઘમંડમાને ઘમંડમા હોજરીનો બરાબરમાં બરાબ ઉપયોગ કરતા હોય ! વર્ષોના આવાં દુરુપયોગ પછી જ્યારે પાચનક્રિયા મૂળમાંથી કથળી જઇ સંગ્રહણી કે મરડો થાય ત્યારેજ આવા લોકોની આંખો ઉઘડે છે !

આમ હોવા છતાંયે સામાન્ય નિયમ તરીકે એમ જરૂર કહી શકાય કે મજબૂત શરીર બંધારણવાળા માણસોનો જઠરાગ્નિ સતેજ હોય છે, અને એમની પાચનક્રિયામાં વિક્રિયા ભાગ્યેજ થાય છે.

છેલ્લી બે બાબતો

જો બની શકે એમ હોય તો મસાલા વાપરવાના થોડા વખત માટે બંધ રાખવા, અને ન બને એમ હોય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તો એમનો ઉપયોગ અતિશય મર્યાદિત કરી દેવો. ખાસ કરીને મરચા અને મીઠાને તો જેમ બને તેમ ઓછાજ વાપરવા જોઇએ.

મોંના આરોગ્યની સાથે આખીયે અન્નનળીના આરોગ્યને સબંધ છે. દાંતમાં જો જરાપણ બગાડ હોય તો એની અસર હોજરી ઉપર થવાની જ.

એક તો ખરાબ દાંતથી સારી રીતે ચાવી ન શકાય. બીજું, એમાંથી ઉત્પન્ન થતા ઝેરી દ્રવ્યો, પેટમાં જઈને પાચનક્રિયાને પાયમાલ કરે.

ખરાબ દાંત આ ઉપરાંત બીજા અનેક પ્રકારના ઉપદ્રવો ઉભા કરે છે.

ટુંકામાં

એમ કહી શકાય કે અપચા જેવી સામાન્ય ફરિયાદથી માંડીને કૅન્સર જેવા અસામાન્ય રોગો સુધી નજર નાખીયે તો એમ જણાય છે કે, આ દર્દોમાંના અર્ધ ઉપરાંત આહારશાસ્ત્રના મૂળતત્વોનાં અજ્ઞાનમાંથીજ ઉભા થયાં છે. આહારશાસ્ત્રને આપણે બે મોટા વિભાગોમાં વહેંચી શકીએઃ 'શું ખાવું ?' અને 'કેવી રીતે ખાવું ?'

આપણે અપચાના ઉપાયોની ચર્ચા કરતાં આડકતરી રીતે 'કેવી રીત ખાવું' એ પ્રશ્નને પણ ચર્ચ્યો.

અત્યારસુધી જે વિચારો દર્શાવ્યા, એમને નીચેના નિયમોમાં મૂકી શકાય. આ નિયમો અપચો મટાડવા અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અટકાવવા માટે છે, એટલુંજ નહિ પણ ' કેવી રીતે ખાવું ' એ પ્રશ્નનો જવાબ પણ એમાં આવી જાય છે.

(૧) તમારા પેટ પ્રત્યે સન્માન રાખો. એ કચરાપેટી નથી. એ રાત દિવસ સખત પરિશ્રમ ઉઠાવતો એક વફાદાર સાથી છે.

(૨) ફક્ત બે વખતજ જમો. વચમાં કશું ન ખાતા.

(૩) નિયમસર જમો.

(૪) ખાઉધરાપણા અને પીઉધરાપણાથી દૂર રહો. આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ, અને પીઇએ છીએ, એમાંથી જેટલો પચે છે એટલો જ આપણને પોષે છે. બાકીનો વૈદ, દાક્તર અને પેટન્ટ દવાવાળાને પોષે છે.

(૫) જે કાંઈ ખાવ તે બરાબર ચાવી ચાવીને ખાવ. એક અમેરિકન લેખક કહે છે એમ, " ખોરાક પીઓ અને પાણી ખાઓ ! " જે ચાવશે તે પચાવશે.

(૬) વાનીઓ ઓછી જમો.

(૭) નિરાંતે જમો.

(૮) જમતી વખત આનંદી રહો. ચિંતા, બીક અને ગરબડથી દૂર રહો.

(૯) આજુબાજુનું વાતાવરણ એવું રાખો કે જેથી ચિત્ત પ્રસન્ન રહે.

(૧૦) ગરમાગરમ ચર્ચા જમતી વખત રખે કરતા !

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૧૧) સ્વચ્છતા પૂરેપૂરી જાળવો.

(૧૨) પાણીનો બુદ્ધિપૂર્વક ઉપયોગ કરો.

(૧૩) સહેજપણ અરુચિ લાગે તો ટંક છોડો કે ઉપવાસ કરો.

(૧૪) **ભૂખ પેટમાં નથી લાગતી, પણ આખા શરીરમાં લાગે છે.** એટલા માટે સારી ભૂખ લગાડવા માટે પૂરતી કસરત કરો.

(૧૫) જમ્યા પહેલાં તુરત જ અને જમ્યા પછી તુરત જ કસરત, સ્નાન, વાંચન, લેખન, તાપવું કે કોઈપણ પ્રકારનો શારીરિક કે માનસિક પરિશ્રમ ન કરવો જોઇએ. એને લીધે લોહી હોજરીને બદલે બીજી જગ્યાઓએ ચાલી જઈ, પાચનક્રિયામાં વિક્ષેપ પહોંચાડે છે.

આહારશાસ્ત્રના આ આદેશો તરફ જો પૂરતું ધ્યાન આપવામાં આવે તો જેને અપચો થયો હશે એને મટશે, મટયો હશે એને ફરી નહિ થાય, અને નહિ થયો હોય એને કદી નહિ થાય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(મુખપૃષ્ઠ પાન ૨ થી ચાલુ)

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

દર્દો, દવાઓ અને દાક્તરો	૧-૪-૦	કબજિયાત	૦-૪-૦
અપચાના સહેલા ઉપાયો	૦-૪-૦	આંખનું આરોગ્ય	૦-૪-૦
શરદી અને સળેખમ	૦-૬-૦	વજન શી રીતે વધારવું ?	૦-૪-૦

આનંદ ગ્રંથાવલિ

શ્રાવણી મેળો...	૧-૮-૦
હીરાકણી...	૧-૮-૦
ત્રણ અર્ધું એ અને બીજી વાતો...	૧-૮-૦

શિષ્ટ સાહિત્યમાળા

વસુંધરાનાં વહાલાં દવલાં	૧-૮-૦	લાલ મોરચા	૧-૦-૦
વિરાટ જાગે છે ત્યારે-	૧-૮-૦	ખેડૂતોની સમસ્યા	૧-૪-૦
આલબેલ	૧-૮-૦	વૈજ્ઞાનિક જગત	૧-૪-૦
પ્રદક્ષિણા	૧-૮-૦	એક હતું માનવી	૦-૧૦-૦
લેનીન	૧-૮-૦	માનવીનું ઘર	૦-૧૦-૦
નિશ્વાસ	૧-૦-૦	એકાદશીનો ઉપવાસ	૦-૪-૦

મુખ્ય કાર્યાલય

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : પાનકોરનાકા : અમદાવાદ

શાખાઓ

પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ	બાલાજી રોડ	ડેન્સો હોલ
મુંબઈ	**સુરત**	**કરાચી**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

: મુખ્ય કાર્યાલય :

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : અમદાવાદ

: શાખાઓ :

ઈન્ડિયા સ્ટ્રીટ : કેનેડા રોડ : બાલાજી રોડ : ગોરાડુંગરી રોડ
મુંબઈ કલકત્તા સુરત રાજકોટ

: પ્રવૃત્તિઓ :

અંજલિ ગ્રંથમાળા — આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ
નૂતન ગ્રંથાવલિ — આનંદ ગ્રંથાવલિ
ઊર્મિ માસિક — નવરચના માસિક
શિષ્ટ સાહિત્યમાળા — નવસર્જન ગ્રન્થાવલી

નૂતન સાહિત્ય ભંડાર
(પુસ્તકભંડાર)

: મુખ્ય મુદ્રણસ્થાન :

સ્વાધીન મુદ્રણાલય : રાજકોટ

: વ્યવસ્થાવિભાગ :

ઊર્મિ અને નવરચના : રાજકોટ
બાકીનું બધું જ : અમદાવાદ

: સંપાદનવિભાગ :
(તમામ પ્રવૃત્તિઓ માટે)

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : પાનકોરનાકા : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar